

# 평가염려 완벽주의와 불확실성에 대한 인내력 부족이 사회불안에 미치는 영향: 사후반추사고의 매개효과<sup>†</sup>

엄 시 울  
가천대 길병원

박 기 환<sup>‡</sup>  
가톨릭대학교 심리학과 교수

본 연구는 평가염려 완벽주의 및 불확실성에 대한 인내력 부족이 사회불안에 미치는 영향을 확인하고, 그 과정을 사후반추사고가 매개하는지 검증하고자 하였다. 이를 위해 남녀 대학(원)생 369명을 대상으로 평가염려 완벽주의 척도(HMPS, FMPS), 불확실성에 대한 인내력 부족 척도 단축형(IUS-12), 사후반추사고 척도(PERS), 사회적 상호작용 불안 척도(SIAS), 사회공포증 척도(SPS), 그리고 한국판 축약형 CES-D 등의 자기보고식 설문을 실시하였다. 본 연구의 결과는 다음과 같다. 첫째, 평가염려 완벽주의, 불확실성에 대한 인내력 부족, 사후반추사고, 사회불안 간에는 유의한 정적 상관이 존재하며, 우울을 통제한 후에도 변인들 간 상관은 유의했다. 둘째, 평가염려 완벽주의와 불확실성에 대한 인내력 부족은 직접 사회불안에 영향을 미칠 뿐만 아니라 사후반추사고를 통해 간접적으로도 사회불안에 영향을 미치며, 우울을 통제한 후에도 사후반추사고의 매개효과는 유의했다. 본 연구결과는 평가염려 완벽주의와 불확실성에 대한 인내력부족이 높을수록 사후반추사고를 많이 보이고, 사후반추사고가 높을수록 사회불안이 증가할 수 있음을 시사한다. 마지막으로 본 연구의 의의와 한계점에 대해 논의하였다.

주요어: 사회불안, 평가염려 완벽주의, 불확실성에 대한 인내력 부족, 사후반추사고, 매개효과

<sup>†</sup> 본 연구는 2020년도 가톨릭대학교 교비연구비의 지원으로 이루어졌음. 본 연구는 제 1저자의 석사학위논문(2018)을 수정 및 보완하였으며, 일부 내용은 2018년 한국임상심리학회 가을학술대회에서 포스터 발표되었음.

<sup>‡</sup> 교신저자(Corresponding author): 박기환, (14662) 경기도 부천시 지봉로 43 가톨릭대학교 심리학과 교수, Tel: 02-2164-4924, E-mail: psyclinic@catholic.ac.kr

인간의 삶은 필연적으로 불확실성을 가질 수밖에 없다. 이는 사회적 상황에서도 예외는 아닐 것으로, 로마의 철학자 에픽테토스는 사회적 불안을 설명하면서 불안한 사람은 자신의 힘만으로는 얻을 수 없는 무언가를 계속 원하기 때문에 불안을 느끼는 것이라 말했다(Horwitz, 2010/2013). 즉, 자신의 힘이나 노력만으로 성과를 얻을 수 없을지 불확실하고 모호한 사회적 상황은 불안을 유발하는데 충분하다는 의미일 것이다.

사회불안(social anxiety)이란 사회적 관계나 상황에 대한 불안으로, 다른 사람들에게 면밀히 관찰될 수 있는 상황에 노출되는 것을 극도로 두려워하거나 불안해하는 것이며, 사회불안이 있는 사람들은 다른 사람들에게 부정적으로 평가되는 행동을 하거나 불안 증상이 드러날까봐 두려워한다(American Psychiatric Association, 2013). 2016년 정신질환실태 역학조사에 따르면 사회불안장애의 평생유병률은 2006년과 2011년에 0.5%로 보고되었으나, 2016년에는 1.6%로 약 3배 가까이 증가하였으며 다른 장애들에 비해 가장 큰 증가폭을 보였고, 특히 20대에서 유병률이 가장 높다(보건복지부, 2017). 20대의 젊은 연령층의 경우 낯선 사람들과 관계를 맺고 여러 사람 앞에서 발표를 하거나 상호작용을 통해 프로젝트를 하는 등 사회적 장면에서 자신의 능력을 보여줘야 하는 상황이 늘어나게 되면서 사회불안으로 인한 다양한 부적응을 경험할 소지가 있다.

사회불안을 설명하는 변인으로서 오랜 시간 동안 연구의 대상이 된 것은 완벽주의이다. Burns (1980)는 완벽주의(perfectionism)를 닿을 수 없거나 터무니없이 높은 기준을 세우며 강박적이고 끈질기게 불가능한 목표를 달성하기 위해 안간힘

을 쓰고 자신의 가치 기준을 전적으로 생산성과 성취로만 보는 것이라 정의하였다. 1990년대부터 완벽주의는 다차원적 개념으로 제안되었으며, 다차원적 완벽주의 척도(Multidimensional Perfectionism Scale: MPS)가 개발되었다. Dunkley와 Blankstein(2000)은 Frost, Marten, Larhart와 Rosenblate(1990)가 개발한 FMPS (Frost Multidimensional Perfectionism Scale: FMPS)와 Hewitt과 Flett(1991)이 개발한 HMPS (Hewitt Multidimensional Perfectionism Scale: HMPS)를 재구성하여 개인기준 완벽주의(personal standards perfectionism)와 평가염려 완벽주의(evaluative concerns perfectionism)의 두 가지 차원으로 분류하였다.

개인기준 완벽주의에는 FMPS의 개인적 기준과 HMPS의 자기지향적 완벽주의가 속하며, 평가염려 완벽주의에는 FMPS의 실수에 대한 염려 및 수행에 대한 의심과 HMPS의 사회적으로 부과된 완벽주의가 속한다. 이 중 개인기준 완벽주의가 높은 사람들은 성취 가능한 현실적인 기준을 세우고 실현을 위해 엄격한 평가를 내리지만 타인의 인정이나 부정적 평가에 대한 두려움은 크지 않아 적응적이라 할 수 있으며, 높은 개인기준 완벽주의는 긍정적 감정, 높은 자존감, 학업적 적응과 관련된다(김현정, 손정락 2007; 조인애, 2015; Frost, Heimberg, Holt, Mattia, & Neubauer, 1993; Rice & Mirzadeh, 2000). 반면, 평가염려 완벽주의가 높은 사람들은 타인이 비현실적인 기준을 부과한다고 지각하고, 자신의 행동이 과도하게 비판적인 평가를 받을 것이라 염려하여 수행으로부터 만족을 느끼지 못한다. 또한 이들은 흑백논리를 사용하고 사건의 부정적인 측면에만 초점을

두게 되어, 일상적인 사건도 매우 고통스러운 스트레스 요인으로 해석한다(Dunkley, Blankstein, Halsall, Williams, & Winkworth, 2000; Hewitt & Flett, 1993). 이런 경향으로 인해, 평가염려 완벽주의는 스트레스, 불안, 우울, 사회불안, 걱정 등 다양한 심리적 어려움과 관련이 되는 것으로 나타났다(김민선, 서영석, 2009; 김현정, 손정락, 2007; Dunkley & Blankstein, 2000).

평가염려 완벽주의 성향이 높은 경우, 부정적인 사회적 상호작용을 예상하고 이로 인해 사회불안이 초래된다고 한다(Egan, Wade, & Shafran, 2011). 이들은 사회적 상황을 창피를 당할 수 있는 위험한 상황으로 보며, 매우 높은 수준 이상의 사회적 수행을 통해서 그러한 위험을 방지할 수 있으나 자신들은 위험을 피할 수 있을 만큼의 높은 성취를 할 수 없을 것이라는 신념을 가진다(Juster et al., 1996). 이에 사회적 상황에서 실수하지 않는 것에 과도하게 주의를 쏟고 실제 수행에는 주의를 쏟지 못하여 오히려 특정 기준을 성취하지 못하게 되는 악순환을 경험하게 된다. 평가염려 완벽주의 성향이 높은 사람일수록 사회불안을 더 많이 경험한다는 결과들이 있으며(Egan et al., 2011; Juster et al., 1996), 평가염려 완벽주의는 부정적/긍정적 평가에 대한 두려움, 자기계시동기, 인지적 정서조절, 내면화된 수치심, 정서 표현 양가성 등의 다양한 매개변인을 통해 사회불안에 영향을 미치는 것으로 나타났다(김민선, 서영석, 2009; 김성주, 이영순, 2013; 이성원, 양남미, 2015).

한편, 완벽주의와 같이 다양한 심리적 장애와 관련된 초진단적 요인(transdiagnostic factor)으로 불확실성에 대한 인내력 부족(Intolerance of

Uncertainty: IU)이라는 개념이 있다. 불확실성에 대한 인내력 부족이란, 실제로 사건이 발생할 확률과 상관없이 부정적 사건이 일어날 수 있는 가능성을 받아들이지 못하고 위협적으로 여기는 경향을 말하며 안정적인 기질적 특성으로 개념화된다(Carleton, Sharpe, & Asmundson, 2007b; Dugas, Gagnon, Ladouceur, & Freeston, 1998). 불확실성에 대한 인내력 부족은 주로 범불안장애의 걱정을 직·간접적으로 발생시키고 유지시키는 병리적인 기제로 연구되어 왔으나(Buhr & Dugas, 2009), 점차 강박장애나 공황장애, 사회불안장애 등의 다양한 심리적 장애와의 관련성이 확장되어 확인되어지고 있다(Boelen & Reijntjes, 2009; Dugas, Schwarz, & Francis, 2004).

사회적 상황은 불확실성과 모호성을 수반하며(김순희, 2010; 김희현, 2009), 특히 사람들이 사회적 상황에서 좋은 인상을 형성하기를 원하지만, 성공 여부가 불확실할 때 사회불안이 발생하게 된다(Schlenker & Leary, 1982). 이에 일부 학자들은 사회적 상황에서 불확실성을 참는 능력의 결함이 사회불안 증상을 발생시키고 유지하는데 핵심적인 요소일 것이라 가정했다(Carleton, Collimore, & Asmundson, 2010; Mahoney & McEvoy, 2012b). 사회불안이 있는 사람들이 사회적 위협단서에 민감하며 이를 크게 지각하고 발생 가능성을 크게 추정하는 경향은(Butler & Mathews, 1983; Riskind, Tzur, Williams, Mann, & Shahar, 2007) 미래의 부정적인 사건이 발생할 가능성을 크게 지각하는 불확실성에 대한 인내력 부족의 특성과 관련될 수 있다(Amir, Foa, & Coles, 1998; Clark & McManus, 2002). 또한 사회불안을 가진 사람들은 종종 독심술(mind

reading) 혹은 예언자적 오류(fortune-telling)와 같은 사고 오류를 자주 경험하는데(Hope, Heimberg, & Turk, 2010), 이것은 타인의 평가와 사회적 결과에 대한 불확실성을 감소시키려는 시도와 관계가 된다고 볼 수 있다(Boswell, Thompson-Hollands, Farchione, & Barlow, 2013).

불확실성에 대한 인내력 부족이 사회불안을 설명하는 주요 요인이라는 연구들이 계속 제시된 바 있으며(Boelen & Reijntjes, 2009; Carleton et al., 2010; McEvoy & Mahoney, 2011), 인지행동치료 이후 불확실성에 대한 인내력 부족이 감소되고, 감소한 불확실성에 대한 인내력 부족이 치료 후의 사회불안 증상을 예측한다는 연구가 있었다(Mahoney & McEvoy, 2012b). 아동의 경우에도 불확실성에 대한 인내력 부족이 사회불안을 유의하게 예측했으며(Hearn, Donovan, Spence, March, & Holmes, 2017a), 사회불안이 있는 아동들의 불확실성에 대한 인내력 부족이 더 높게 나타났다(Hearn, Donovan, Spence, March, & Holmes, 2017b). 국내 연구에서도 부정적 평가에 대한 두려움이 불확실성에 대한 인내력 부족을 통해 사회불안에 영향을 미친다는 것을 확인했으며(김순희, 2010), 불확실성에 대한 인내력 부족이 경험회피를 통해 사회불안에 영향을 준다는 연구도 있었다(송정선, 2017).

사회불안이 있는 사람들은 사회적 상황에서 자신의 수행에 대한 걱정이 높아져 지나간 사회적 사건의 세부사항들에 대해 곱씹게 되는 자기초점적 사고를 하게 되는데 이것을 사후반추사고(Abbott & Rapee, 2004) 혹은 사후처리과정(Brozovich & Heimberg, 2008; Clark & Wells,

1995)이라고 부른다. Heimberg, Brozovich와 Rapee(2014)는 사후반추사고가 다가올 상황의 예기적 처리에 직접적으로 영향을 미친다고 주장을 하며, 사후반추사고가 포함된 사회불안의 인지행동모형을 새롭게 제시했다. 사후반추사고는 사회불안의 발생 기제에서 뿐만 아니라 개입의 관점에서도 간과할 수 없는 역할을 하는 변인이다. 왜냐하면 노출 회기를 성공적으로 극복했다 하더라도 사후반추와 관련되어 노출 회기 경험이 실패로 지각되는 기억의 왜곡이 생기고 치료의 경과가 지연될 수 있기 때문이다(Heimberg et al., 2014; Rachman, Grüter-Andrew, & Shafran, 2000).

사후반추사고는 사회불안과 유의한 관계를 가지며(Rachman et al., 2000), 사회불안이 높은 사람들은 그렇지 않은 사람들에 비해 사후반추사고에 더 많이 관여하게 된다(Abbott & Rapee, 2004; Edwards, Rapee, & Franklin, 2003; Kocovski, Endler, Rector, & Flett, 2005; Perini, Abbott, & Rapee, 2006). Brozovich, Goldin, Lee, Jazaieri, Heimberg와 Gross(2015)는 인지행동치료 중 참가자들의 초기 반추 수준이 이후의 사회불안, 반추, 재평가의 수준을 예측한다는 결과를 확인했으며, 사회불안의 인지행동치료에서 재평가보다 반추가 더 중요함을 강조했다. 또한 사후반추사고를 많이 할수록 사회불안이 높아진다는 연구들도 있다(임선영, 최혜라, 권석만, 2007). 높은 사회불안을 가진 사람들이 과거의 정보를 더 많이 검토하며 반추할수록, 더 많은 기억과 해석의 왜곡이 생기게 되며(Heimberg et al., 2014), 이때 사회불안을 유발하는 상황을 예상하면 왜곡되고 부정적인 해석을 하기 쉬워져 사회불안을 증폭시키게 되는 것

이다(Brozovich & Heimberg, 2013). 즉, 사회불안은 과거의 사회적 상황에서 느꼈던 반응으로 발생할 뿐만 아니라, 이러한 반응에 대한 반추를 통해 다가올 사회적 상황을 부정적으로 예견하면서 활성화되기도 한다는 것이다(Brozovich & Heimberg, 2008; Clark & Wells, 1995; Hofmann, 2007).

완벽주의자들은 높은 목표를 세우고, 목표 달성을 위해 노력하지만, 항상 수행의 부정적인 측면에만 초점을 맞추게 되어, 결국에는 자신의 수행에 항상 불만족하고 더욱 반추하게 된다(Flett & Hewitt, 2002). Flett, Hewitt, Blankstein과 Gray(1998)는 완벽주의자들이 실제 자기와 이상적 자기 간의 차이를 자주 경험하며, 완벽성에 대한 잦은 반추로 인해 심리적인 고통을 겪는다는 것을 밝혔다. 평가염려 완벽주의자가 높은 사람들의 경우, 사회적 상황에서 했던 실수나 만족스럽지 못한 결과에만 초점을 두는 경향이 있기 때문에 실제 자기와 이상적 자기 간의 차이를 더욱 크게 지각하고 반추를 지속하게 될 것이라고 추정해 볼 수 있다. 이와 관련하여 다차원적 완벽주의가 부정적 사후반추사고를 유의하게 예측하며(Brown & Kocovski, 2014; Shikatani, Antony, Cassin, & Kuo, 2016), 평가염려 완벽주의와 사회불안 간의 관계에서 사후반추사고의 매개효과가 나타난 연구 결과가 있다(김희현, 2009; 임소영, 민경화, 2017).

불확실성에 대한 인내력 부족과 사후반추 사고를 직접적으로 다룬 연구는 소규모 표본을 대상으로 하여 상관 정도를 검토한 것이며, 불확실성에 대한 인내력 부족이 사후반추사고의 빈도와는 유의한 상관이 없으나, 사후반추사고로 인한 고통

과는 유의한 상관이 나타났다는 결과가 있었다(Shikatani et al., 2016). 또한 불확실성에 대한 인내력 부족과 사회불안 간의 관계에서 사후반추 사고를 매개 요인으로 살핀 연구는 존재하지 않는다. 사후반추사고는 사회불안과 좀 더 특정적으로 관련된 개념이나, 반복적인 사고라는 점에서 반추와 유사한 면이 있다(Fehm, Schneider, & Hoyer, 2007; Kocovski & Rector, 2008). 이에 반추라는 개념과 불확실성에 대한 인내력 부족과의 관계를 살펴본다면, 사람들은 불확실감을 느낄 때 반추를 하며, 반추를 많이 하는 사람들은 반추가 모호함과 불확실감을 줄여준다고 믿기 때문에 반추의 내용에는 중요한 상황에서의 불확실성에 대한 염려가 반영된다(Watkins & Baracaia, 2001; Nolen-Hoeksema, 2000). Yook, Kim, Suh와 Lee(2010)는 불확실성에 대한 인내력 부족과 불안 간의 관계에서 반추의 매개적 역할을 확인하지 못했으나, 백인철(2016)과 Liao와 Wei(2011)의 연구에서는 반추가 불확실성에 대한 인내력 부족과 불안 간의 관계를 매개한다는 것을 확인하였다. 이를 좀 더 본 연구와 관련지어 본다면 불확실성을 포함할 수밖에 없는 사회적 상황에서 사회불안을 경험하는 사람들은 그 상황이 종료된 후에도 계속되는 사후반추사고로 인해 사회불안이 강화될 수 있다는 것을 추측해볼 수 있을 것이다.

한편 사회불안은 주요우울장애의 발병 위험성을 높이고, 우울의 경과에서 종종 함께 일어난다(Ohayon & Schatzberg, 2010). 또한 반추는 원래 우울의 영역에서 연구가 되어 왔으나, 점차 불안에 대한 연구를 통해 불안과의 관련성이 확인되고 있다(McLaughlin & Nolen-Hoeksema, 2011). 따라서 각 변인들과의 관계에서 우울의 중요성을

고려하여, 우울의 영향을 제외한 후에도 각 변인들이 사회불안과 유의한 관계를 가지는지 살펴보고자 한다.

종합하면, 본 연구는 사회불안을 예측하는 주요 변인으로 상정되는 평가염려 완벽주의 및 불확실성에 대한 인내력 부족, 사후반추사고, 그리고 사회불안 간의 관계에 대해 확인하고자 한다. 선행 연구들에서 얻어진 결과들을 토대로 평가염려 완벽주의와 불확실성에 대한 인내력 부족이 각각 사회불안에 영향을 미치는 과정을 사후반추사고가 매개할 것이라고 가정하였다. 즉, 평가염려 완벽주의가 높고, 불확실성에 대한 인내력이 부족한 사람은 사건에 대해 지속적으로 반추하여 사회불안이 높아지는 것으로 가정해볼 수 있다. 또한 평가염려 완벽주의 및 불확실성에 대한 인내력 부족이 직접적으로 사회불안에 영향을 미치는 것은 물론, 사후반추사고를 통해서도 간접적으로 영향을 미칠 것이라는 가정을 세우고, 이에 따라 그림 1과 같은 이론적인 경로모형을 구성하였다. 그리고 반추와 관련성이 높은 우울을 통제하고 난 이후에도 매개효과가 유의한지 검토할 것이다. 이를 통해 사회불안에 대한 이해를 높이고

사회불안과 관련한 치료적 개입의 함의를 제공할 수 있을 것이다.

## 방 법

### 연구대상

서울 및 경기 소재 대학교에 재학 중인 만 18세 이상의 대학생 및 대학원생을 대상으로 자기 보고식 설문을 실시하였다. 누락된 문항이 있거나 불성실하게 응답하여 분석에 부적절하다고 판단되는 설문지를 제외하고 총 369부를 최종 분석에 사용하였다. 최종 분석 대상자의 성별은 남자 118명(32.0%), 여자 251명(68.0%)이었으며, 평균 연령은 22.04세( $SD=3.40$ , 연령 범위 만 18~44세)였다.

### 측정도구

Frost 다차원적 완벽주의 척도 (Multidimensional Perfectionism Scale: FMPS). Frost 등(1990)이 개발한 다차원적 완벽주의 척도를 정승진과 연문희(2000)가 번안한 것을

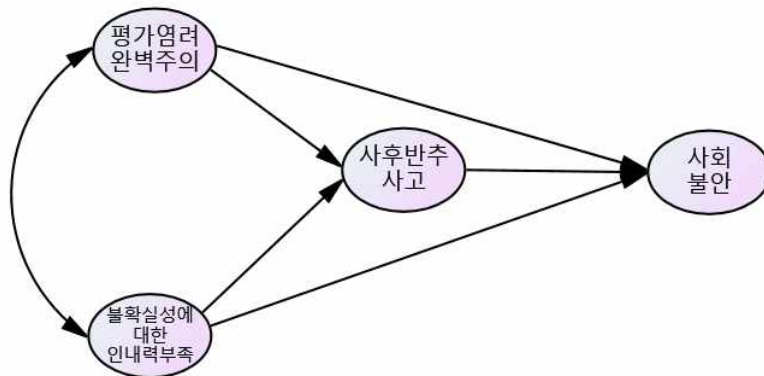


그림 1. 연구모형

사용했다. 실수에 대한 염려(9문항), 수행에 대한 의심(4문항), 부모의 기대(5문항), 부모의 비판(4문항), 개인적 기준(7문항), 조직화(6문항)의 총 6개 하위영역의 35문항으로 구성되어 있으며 1점(전혀 그렇지 않다)에서 5점(매우 그렇다)까지 평정하는 Likert 방식의 척도이다. 이 중 평가염려 완벽주의에 해당하는 ‘실수에 대한 염려’와 ‘수행에 대한 의심’ 하위 척도의 총 13문항을 사용했다. 본 연구에서의 내적 합치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 실수에 대한 염려 .85, 수행에 대한 의심 .76로 나타났다.

**Hewitt 다차원적 완벽주의 척도 (Multidimensional Perfectionism Scale: HMPS).** Hewitt과 Flett(1991)이 개발한 다차원적 완벽주의 척도를 한기연(1993)이 번안한 것을 사용하였다. 자기지향 완벽주의(15문항), 타인지향 완벽주의(15문항), 사회적으로 부과된 완벽주의(15문항)의 총 3개 하위영역 45문항으로, 1점(전혀 그렇지 않다)에서 7점(전적으로 그렇다)까지 평정하는 Likert 방식의 척도이다. 이 중 평가염려 완벽주의에 해당하는 사회적으로 부과된 완벽주의 하위척도를 연구에서 사용했으며, 본 연구에서의 사회적으로 부과된 완벽주의의 내적 합치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .85였다. 다만, 평가염려 완벽주의를 함께 구성하고 있는 Frost 다차원적 완벽주의 척도의 실수에 대한 염려 및 수행에 대한 의심 하위영역이 5점 척도인 바, 기초 통계 및 상관 분석에서는 IBM에서 제공하는 방법에 따라 7점 척도를 5점 척도로 변환하여 사용하였다 (International Business Machines, 2016).

**불확실성에 대한 인내력 부족 척도-단축형**

**(Intolerance of Uncertainty Scale Short Version: IUS-12).** 불확실성에 대한 인내력 부족을 측정하기 위해 불확실성에 대한 인내력 부족 척도-단축형(Intolerance of Uncertainty Scale Short Version: IUS-12)을 사용했다. 원칙도(IUS)는 Freeston 등(1994)이 프랑스어로 개발하고, Buhr와 Dugas(2002)가 영문으로 번역하여 타당화하였다. 모호한 상황, 불확실성에 대한 의미, 미래를 통제하려는 시도 등에 대한 정서적, 인지적, 행동적 반응을 측정하는 27문항으로 구성되어 있다. 그러나 요인구조가 불안정하고 문항 간 높은 상관관이 있다는 한계를 보완하기 위해 Carleton 등(2007a)이 12문항의 단축형을 개발하였으며 미래 불안(prospective anxiety)과 억제불안(inhibitory anxiety)의 총 2요인으로 구성되어 있다. 본 연구에서는 김순희(2010)의 번역 척도를 사용했으며, 1점(전혀 그렇지 않다)에서 4점(매우 그렇다)까지 평정하는 Likert 방식의 척도이다. 본 연구에서 전체 내적 합치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .86이었다.

**사후반추사고 척도 (Post-Event Rumination Scale: PERS).** Edwards 등(2003)이 반추 사고의 빈도를 측정하기 위해 개발한 ‘사고 질문지 (Thought Questionnaire)’를 Abbott과 Rapee(2004)가 수정보완한 척도로, 임선영(2005)이 번안하여 타당화했다. 총 24문항으로 긍정반추(9문항)와 부정반추(15문항)의 두 개의 하위영역으로 구성되어 있다. 0점(전혀 생각하지 않았다)에서 4점(매우 자주 생각했다)까지 평정하는 Liket 방식의 척도이다. 조인에(2015)는 발표 후의 사후반추사고 뿐만 아니라, 사회적 상호작용 이후의 사후반추사고를 측정하기 위해 척도를 일부 수정하였다. 지

시문을 주고, 회상된 과거 상황에서 불안했던 정도를 자기보고 하게 하고 부정반추의 문항만을 사용하였다. 본 연구에서는 조인에(2015)가 수정한 설문지를 사용했다. 본 연구의 부정반추의 내적 합치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .90이었다.

**사회적 상호작용 불안척도 (Social Interaction Anxiety Scale: SIAS).** Mattick과 Clarke(1998)가 타인과 대화하는 등의 일반적인 사회적 상호작용에서 느끼는 불안을 측정하기 위해 개발했다. 본 연구에서는 김향숙(2001)이 번안한 것을 사용했다. 총 19문항으로, 0점(전혀 그렇지 않다)에서 4점(매우 그러하다)까지 평정하는 Likert 방식의 척도로 문항 8과 문항 10은 역채점 문항이다. 본 연구에서의 내적 합치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .93이었다.

**사회공포증 척도 (Social Phobia Scale: SPS).** Mattick과 Clarke(1998)가 먹기, 마시기, 글쓰기 등의 일상 활동에서 주시되거나 관심의 초점이 되는 상황 등의 수행 상황에 대한 두려움을 측정하기 위해 개발하였다. 본 연구에서는 김향숙(2001)이 번안한 것을 사용했으며 총 20문항으로, 0점(전혀 그렇지 않다)에서 4점(매우 그러하다)까지 평정하는 Likert 방식의 척도이다. 본 연구에서의 내적 합치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .93이었다.

**한국판 축약형 CES-D (Center for Epidemiologic Studies Depression Scale: CES-D).** Radloff(1977)가 일반 인구의 우울증 정도를 측정하기 위해 20문항의 The Center for Epidemiologic Studies-Depression Scale(CES-D)

척도를 개발했으며(허만세, 박병선, 배성우, 2015), 본 연구에서는 한국복지실태조사(가구원용)가 사용하는 CES-D 축약형(11문항)을 사용했다. 항목들은 오늘을 포함하여 지난 1주일 동안의 경험에 대한 우울증상의 정도를 측정하는 것이다. '거의 드물게(0~1일)', '때때로(1~2일)', '상당히(3~5일)', '대부분(6~7일)'의 0~3점까지 평정하는 Likert방식의 척도로, 문항 2와 문항 7은 긍정적 감정을 측정하는 문항으로 역채점한다. 본 연구에서의 내적 합치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .88로 나타났다.

### 분석 방법

본 연구는 가톨릭대학교 생명윤리 위원회 (Institutional Review Board: IRB)의 심의를 통과하였다(IRB 승인번호: 1040395-201707-03). IRB 규정에 따라 연구 참여자는 설문 중, 심리적 불편감을 느끼는 경우 언제든지 설문을 중단할 수 있다는 점과 연구를 통해 얻어진 자료는 연구 목적 외에는 절대 사용되지 않는다는 점을 고지하였다.

수집된 자료의 통계적 처리를 위하여 SPSS Statistics 22.0과 Amos 22.0을 사용하였다. 통계적 분석 절차는 다음과 같다. 첫째, 연구대상의 인구통계학적 특성과 수집된 자료들에 대해 기초통계 분석을 실시하였다. 둘째, 측정된 변인들 간 상관관계를 확인하기 위해 Pearson 적률상관 분석을 실시하였으며, 우울을 통제하고 난 후, 변인들 간의 부분상관분석을 실시하였다. 셋째, 평가염려 완벽주의 및 불확실성에 대한 인내력 부족과 사회불안 간의 관계에서, 사후반추사고의 매개효과를 보기 위해 AMOS를 이용하여 구조방정식모형 (Structural Equation Modeling: SEM)으로 분석



을 실시하였다. 연구모형을 검증하기 전, 측정변인들이 잠재변인들을 적절하게 측정하고 있는지를 확인하기 위해 측정모형의 타당성을 검증하였다. 모형의 적합도의 기준으로,  $\chi^2$ , CFI(Comparative Fit Index), NFI(Normed Fit Index), TLI(Tucker-Lewis Index), RMSEA(Root Mean Square Error of Approximation)를 검토했다.  $\chi^2$ 를 이용하여 모형과 자료 간의 일치도 정도를 확인하였고 증분적합도 지수인 CFI, NFI, TLI를 통해 구조모형이 기저모형에 비해 얼마나 향상되었는지를 측정하였다. .90 이상이면 수용가능한 모형, 1에 가까울수록 좋은 모형이라 볼 수 있다. 절대적합도 지수인 RMSEA도 확인하였는데, 이는 모형이 모집단에 적합한지를 의미하며, .10~.08은 보통, .08~.05는 양호, .05 이하인 경우 좋은 모형이라 해석할 수 있다(홍세희, 2000). 마지막으로 변인들 간의 매개효과가 유의한지 확인하기 위해 Bootstrapping 검증을 실시하였으며, 우울을 통제하고 난 뒤에도 변인들 간의 매개효과가 유의한지 확인하고자 우울을 공변인으로 추가적으로 설정한 뒤, Bootstrapping 검증을 재실시하였다(Preacher & Hayes, 2008).

잠재변수의 측정지표 구성은 다음과 같은 방식을 통해 이뤄졌다. 평가염려 완벽주의는 Frost 다차원적 완벽주의 척도의 실수에 대한 염려 및 수행에 대한 의심 하위영역과 Hewitt 다차원적 완벽주의 척도의 사회적으로 부과된 완벽주의 하위 척도 등 세 지표로 구성하였고, 사회불안의 지표로는 평가염려 완벽주의와 사회불안 간의 관계를 살핀 여러 선행 연구들을 참조하여(김민선, 서영석, 2009; 김성주, 이영순, 2013; 이성원, 양난미, 2015.), 사회적 공포 척도(SPS) 및 사회적 상호작

용 불안 척도(SIAS)를 함께 사용하였다. 불확실성에 대한 인내력 부족은 단일척도를 사용했으나 하위요인이 존재하여 이를 활용하여 잠재변수를 설정하였다. 한편, 사후반추사고는 하위요인이 따로 존재하지 않아 문항묶음 방식을 활용하였으며 조인애(2015) 및 박민주와 박기환(2019)의 제안과 탐색적 요인분석의 결과에 따라 3개의 문항묶음으로 구성하였다.

## 결 과

### 기초통계 및 상관분석 결과

각 변인들의 평균, 표준편차, 왜도, 첨도, 상관 및 부분상관을 표 1에 제시하였다. 연구 변인들 간의 관련성을 확인하기 위해 Pearson 상관 계수를 산출하였다. 그 결과 모든 변인들 간에 서로 유의한 정적 상관관계가 있는 것으로 확인되었다. 또한 우울의 영향을 통제한 부분상관 분석에서도 모든 변인들 간의 유의한 정적 상관관계가 확인되었다. 이에 사회불안이 평가염려 완벽주의, 불확실성에 대한 인내력 부족, 사후 반추 사고와 유의하게 관련되어 있음을 알 수 있었다.

### 측정모형의 타당성 검증

본 연구의 연구 모형을 검증하기 전, 측정변인들이 잠재변인들을 적절하게 측정하고 있는지를 확인하기 위해 측정모형의 타당성을 검증하였다. 평가염려 완벽주의, 불확실성에 대한 인내력 부족, 사후반추사고, 사회불안 등 4개의 잠재변인을 포함하였다. 측정모형의 검증 결과, 모든 잠재변인에

표 1. 기초통계 및 상관분석과 부분상관분석 결과

		1	2	3	4	5	6	7	8
1	실수염려		.52**	.58**	.55**	.35**	.39**	.39**	
2	수행의심	.60**		.40**	.49**	.40**	.40**	.44**	
3	사회부과완벽주의 (5점 변환)	.66**	.48**		.46**	.29**	.39**	.38**	
4	불확실성에 대한 인내력 부족	.62**	.56**	.54**		.43**	.51**	.42**	
5	사후반추사고 (부정반추)	.46**	.48**	.40**	.52**		.54**	.55**	
6	SIAS	.49**	.49**	.49**	.58**	.61**		.71**	
7	SPS	.49**	.52**	.48**	.51**	.61**	.76**		
8	우울	.44**	.36**	.41**	.38**	.38**	.39**	.40**	
	평균	2.81	2.92	2.77	2.59	2.68	1.73	1.29	0.60
	표준편차	.66	.79	.50	.48	.64	.72	.69	.51
	왜도	-.08	-.25	-.10	-.25	.09	-.03	.12	1.18
	첨도	-.20	-.37	.02	.74	.11	-.05	-.53	1.07

주. 우측 상단은 우울을 통제한 부분상관계수

\*\*  $p < .01$ .

표 2. 측정 모형의 적합도 검증

모형	$\chi^2$	df	CFI	NFI	TLI	RMSEA
측정모형	76.065***	29	.981	.969	.970	.066

\*\*\*  $p < .001$ .

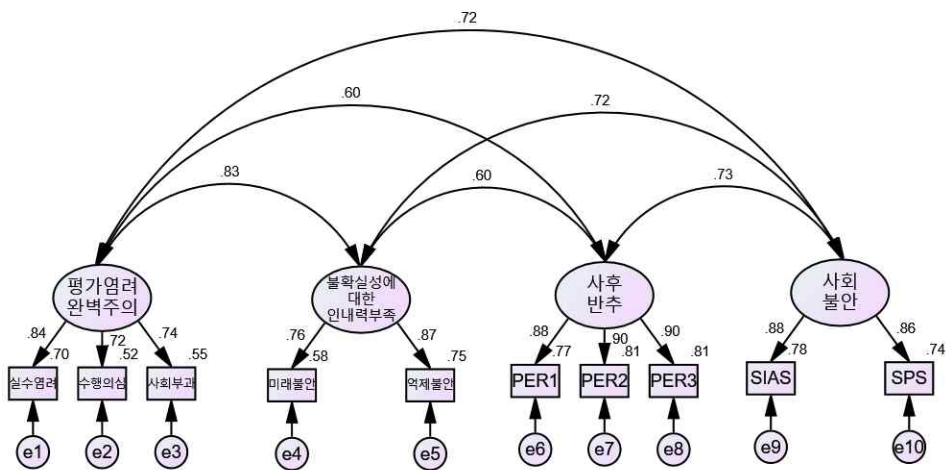


그림 2. 측정 모형의 검증

대한 측정변인들의 요인 값이 유의수준 .001 수준에서 유의하였고, 적합도도 양호했다.  $\chi^2=76.065$  ( $df=29$ ,  $p<.001$ ), CFI=.981, NFI=.969, TLI=.970, RMSEA=.066. 적합도 지수의 검토 결과, 잠재변인이 각각의 측정변인들을 통해 적합하게 측정되었다는 것을 확인할 수 있었다. 특히 평가염려 완벽주의를 이루는 세 개의 하위 변인들인 실수에 대한 염려, 수행에 대한 의심, 사회적으로 부과된 완벽주의의 표준화된 요인부하가 각각 0.84, 0.72, 0.74이며 사회불안의 경우에도 사회적 상호작용 불안과 사회적 공포의 표준화된 요인부하는 각각 0.88, 0.86으로서 각각의 잠재변인들이 하나의 차원을 측정한다고 볼 수 있었다. 결과는 표 2와 그림 2에 제시되어 있다.

### 구조모형 검증

측정모형 검증 결과 잠재변인이 각각의 측정변인들을 통해 적절하게 측정되었다는 것을 확인하였으므로, 연구모형을 검증하였다. 본 연구에서는

평가염려 완벽주의 및 불확실성에 대한 인내력 부족과 사회불안 간의 관계에서 사후반추사고의 매개적 역할을 확인하기 위해 매개모형을 설정하였다. 연구모형은 평가염려 완벽주의와 불확실성에 대한 인내력 부족이 사회불안에 직접적으로 영향을 미치는 것은 물론, 사후반추사고를 통해서도 간접적으로 영향을 미친다고 구성하였다(부분 매개 모형). 연구모형의 적합도 지수는 표 3에 제시한 바와 같이  $\chi^2=76.065$  ( $df=29$ ,  $p<.001$ ), CFI=.981, NFI=.969, TLI=.970로 모두 수용가능하며 RMSEA=.066으로 양호한 수준으로 연구모형의 적합성이 확인되었다. 연구모형의 경로계수와 유의도 검증 결과는 표 4와 그림 3에 제시되어 있으며 모든 경로계수가 유의한 것으로 나타났다.

변인들 간의 매개효과가 유의한지 확인하기 위해 Bootstrapping 검증을 실시하였다 (Preacher & Hayes, 2008). 본 연구에서는 연구모형에 대해 신뢰구간은 95%로 설정하고, 5000번의 Bootstrapping을 실시하여 매개효과의 상한값과 하한값을 도출하였다. 최종모형에 포함

표 3. 연구모형의 적합도

모형	$\chi^2$	df	CFI	NFI	TLI	RMSEA
연구모형	76.065***	29	.981	.969	.970	.066

\*\*\* $p<.001$ .

표 4. 연구모형의 경로계수 및 유의도 검증

경로	비표준화 계수	표준화 계수	표준 오차	t
평가염려 완벽주의 → 사후반추사고	.370	.327	.138	2.672**
불확실성에 대한 인내력부족 → 사후반추사고	.571	.327	.214	2.666**
사후반추사고 → 사회불안	.426	.421	.056	7.612***
평가염려 완벽주의 → 사회불안	.294	.257	.119	2.474*
불확실성에 대한 인내력부족 → 사회불안	.460	.260	.184	2.492*

\* $p<.05$ , \*\* $p<.01$ , \*\*\* $p<.001$ .

된 두 가지 매개경로는 평가염려 완벽주의 → 사후반추사고 → 사회불안, 불확실성에 대한 인내력 부족 → 사후반추사고 → 사회불안이다. Bootstrapping 검증에서는 신뢰구간의 하한값과 상한값 사이에 0이 포함되지 않으면 매개효과가 유의한 것으로 해석한다(Shrout & Bolger, 2002). 분석결과는 표 5에 제시했다. 평가염려 완벽주의가 사후반추사고를 거쳐 사회불안으로 가는 경로

에서 신뢰구간의 범위는 .099~.238으로 0을 포함하지 않으므로, 매개효과는 유의하다,  $\beta=.163$ ,  $p<.001$ . 또한 불확실성에 대한 인내력 부족이 사후반추사고를 거쳐 사회불안으로 가는 경로의 신뢰구간 범위는 .083~.244로 나타나 0을 포함하지 않으므로 매개효과는 유의하다,  $\beta=.159$ ,  $p<.001$ .

연구모형에서 유의하게 나온 매개효과가 우울을 통제하고 나서도 여전히 유의한지 검증하기

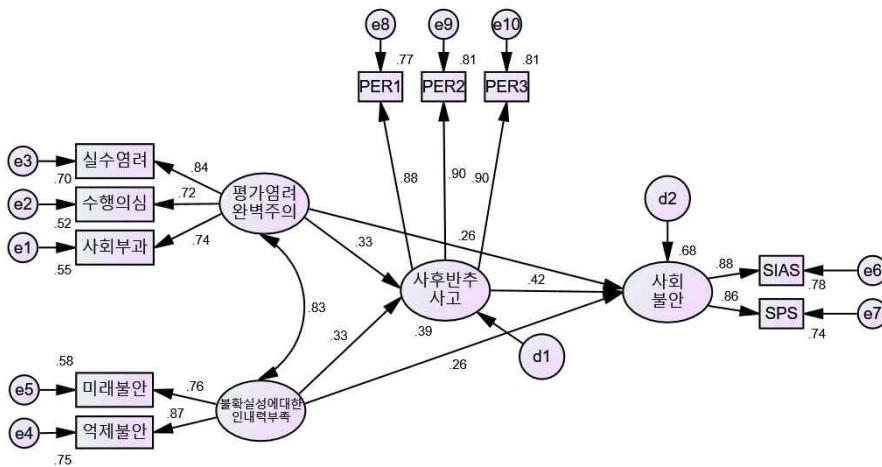


그림 3. 연구모형의 경로계수(표준화 계수)

표 5. 연구모형의 매개효과 분석 결과

경로		95% 신뢰구간	
		하한값	상한값
평가염려 완벽주의 → 사후반추사고 → 사회불안	.163***	.099	.238
불확실성에 대한 인내력 부족 → 사후반추사고 → 사회불안	.159***	.083	.244

\*\*\* $p<.001$ .

표 6. 우울을 공변인으로 한 연구모형의 매개효과 분석 결과

경로		95% 신뢰구간	
		하한값	상한값
평가염려 완벽주의 → 사후반추사고 → 사회불안	.131***	.071	.199
불확실성에 대한 인내력 부족 → 사후반추사고 → 사회불안	.145***	.070	.229

\*\*\* $p<.001$ .

위해, 우울을 공변인으로 설정하여 Bootstrapping 검증을 실시하였다. 분석 결과는 표 6과 같다. 평가염려 완벽주의가 사후반추사고를 거쳐 사회불안으로 가는 경로에서 신뢰구간의 범위는 .071~.199으로 0을 포함하지 않으므로, 매개효과는 유의하다,  $\beta=.131, p<.001$ . 또한 불확실성에 대한 인내력 부족이 사후반추사고를 거쳐 사회불안으로 가는 경로의 신뢰구간 범위는 .070~.229로 나타나 0을 포함하지 않으므로 매개효과는 유의한 것으로 나타났다,  $\beta=.145, p<.001$ . 이에 우울의 영향을 통제하고 난 뒤에도 사후반추 사고가 평가염려 완벽주의 및 불확실성에 대한 인내력 부족과 사회불안 간의 관계를 설명해주는 매개요인으로 확인되었다.

## 논 의

본 연구는 평가염려 완벽주의와 불확실성에 대한 인내력 부족이 사회불안으로 발전되는 과정에서 사회불안을 유지하고 심화시키는 핵심변인인 사후반추사고의 매개적 역할을 확인하여 사회불안에 대한 이해를 넓히고자 하였다. 또한 사회불안과 공병이 많은 우울의 효과를 배제한 후 변인 간의 관계성을 추가로 탐색하고자 했다.

본 연구의 주요 결과와 시사점은 다음과 같다. 첫째, 평가염려 완벽주의와 불확실성에 대한 인내력 부족, 사후반추사고, 사회불안이 모두 서로 유의한 정적 상관을 보여 선행연구들과 일치하는 결과를 나타냈다. 또한, 이러한 정적 관계는 우울을 통제한 후에도 여전히 유의하게 나타났다. 이에 평가염려 완벽주의, 불확실성에 대한 인내력 부족, 사후반추사고가 사회불안과 관련이 깊은 변

인이자, 우울이라는 잠재적인 혼입변인을 통제하고 나서도 사회불안과 고유하게 관련된 변인들임을 확인할 수 있었다.

둘째, 평가염려 완벽주의와 불확실성에 대한 인내력 부족은 각각 사후반추사고를 매개로 사회불안에 영향을 미치며, 직접적으로도 영향을 미치는 것으로 나타났다. 그리고 우울을 통제한 이후에도 매개효과는 여전히 유의했다. 이는 평가염려 완벽주의가 사후반추사고를 매개로 사회불안에 영향을 미친다는 선행연구들의 결과와 일치한다(김희현, 2009; 임소영, 민경화, 2017). 평가염려 완벽주의가 높은 사람들은 다른 사람들이 자신에 대해 엄격하고 높은 기준을 가질 것으로 생각하여, 자신의 수행에 대해 곱씹고 왜곡된 기억을 가지게 되어 사회불안이 높아진다고 할 수 있다. 한편 불확실성에 대한 인내력 부족이 사회불안과 관련성을 가진다는 연구들이 증가하고 있었으나, 이것이 어떠한 기제로 사회불안에 영향을 미치는지에 대한 실증적인 연구는 부족하였다. 특히 사회불안에 영향을 미치는 중요한 변인으로 반복 확인되고 있는 사후반추사고와 불확실성에 대한 인내력 부족의 관련성을 경험적으로 검증한 연구는 거의 없었는데 본 연구가 이를 실증적으로 확인하였다는 점에서 의의를 지닐 수 있다. 따라서 본 연구를 통해 불확실성에 대한 인내력 부족이 사회불안으로 발전되는 경로에서 인지적 요소인 사후반추사고의 매개적인 역할을 확인하고, 사회불안에 대한 이해를 넓히게 되었다.

셋째, 본 연구 결과는 평가염려 완벽주의 성향이 높거나, 불확실성에 대한 인내력이 부족한 사람들의 사회 불안에 대한 치료적 개입 시, 사후반추사고를 고려할 필요가 있다는 시사점을 제공해

준다. 평가염려 완벽주의와 불확실성에 대한 인내력 부족은 시간이 지나도 안정적인 특질 변인이기 때문에 이를 직접 치료의 목표로 다루기에는 치료의 개입 효과가 나타나기 어렵고 긴 시간이 소요될 수 있다. 따라서 인지적 요소인 사후반추사고를 치료적 개입의 초점으로 두는 것이 사회불안을 감소하는 데 도움이 될 것이다. 또한, 사후반추사고는 인지행동치료에서 치료 경과를 지연시킬 수 있다는 점에서 반드시 고려가 필요하다. 평가염려 완벽주의 및 불확실성에 대한 인내력 부족이 높은 사람들은 사회적 사건 이후 사후반추사고를 많이 할 가능성이 높다. 그래서 이들이 성공적으로 노출 회기를 마쳤음에도 불구하고 부정적 사후반추사고 과정으로 인해 기억이 왜곡되고 노출 경험이 실패로 지각되어 치료 경과가 지연될 수 있다. 이에 평가염려 완벽주의나 불확실성에 대한 인내력이 부족한 사람들을 대상으로 치료적 개입을 하는 경우에는 노출회기 이후, 사후반추사고의 부적응적인 과정을 저지시킬 수 있는 인지적 연습을 포함시켜 사회적 사건을 좀 더 적응적으로 처리할 수 있도록 도움 필요가 있다 (Heimberg et al., 2014).

사후반추사고는 침투적이고 통제가 어렵다는 특성이 있다(오수연, 박기환; 2014; Fehm & Margraf, 2002; Rachman et al., 2000). 이에 대해, 마음챙김 훈련은 사후반추사고에 대한 개입의 제안점이 될 수 있을 것이다. 이가영과 김은정(2016)은 마음챙김 처치가 사후반추사고를 유의미하게 감소시켰다는 결과를 통해 사후반추사고에 대한 마음챙김 훈련의 효과를 확인했다. 마음챙김 훈련을 통해 비판단적이고 수용적으로 자신을 바라보고, 내/외부 자극에 적절히 주의를 할당할 수 있

다면 사후반추사고의 역기능적인 주의통제 속성을 줄일 수 있을 것이다.

넷째, 평가염려 완벽주의와 불확실성에 대한 인내력 부족이 사후반추를 통해서만 사회불안에 영향을 미치는 것이 아니라, 두 변인이 직접적으로 사회불안에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 따라서 사회불안의 치료를 위해서는 오랜 시간이 걸릴지라도 이런 취약성에 대한 치료적 개입이 도움이 될 수 있어 보인다. 완벽주의를 바꾸는 것은 어렵다고 악명이 높다고 한다(Shafran & Mansell, 2001) 그럼에도 불구하고 완벽주의는 환자가 치료에 충분히 개입하는 것을 어렵게 만들기 때문에 치료 과정에서 반드시 고려돼야 할 변인이며, 완벽주의를 직접적인 치료의 대상으로 삼은 경우에서도 완벽주의가 처치 이후 유의미하게 감소된 것을 확인할 수 있는 연구들이 있다(Egan & Hine, 2008; Ferguson & Rodway, 1994; Glover, Brown, Fairburn, & Shafran, 2007; Pleva & Wade, 2007; Riley, Lee, Cooper, Fairburn, & Shafran, 2007). 또한 완벽주의가 강박장애, 사회불안장애, 우울 등 다양한 심리적 어려움을 지속시키며 이들 질환의 공병률을 높이는 역할을 한다는 것을 고려하면, 완벽주의에 대한 직접적인 개입은 어려운 일일 수 있겠지만, 완벽주의의 개선이 사회불안장애는 물론, 전반적인 삶의 질의 개선에 기여할 가능성이 존재한다(Egan et al., 2011).

불확실성에 대한 인내력 부족은 초진단적 구성 개념으로 주목을 받고 있으며 치료적 관점에서 매우 유용하다(Boswell et al., 2013; Mahoney & McEvoy, 2012a). Carleton(2012)에 의하면 Dugas와 Ladouceur(2000)의 불확실성에 대한 인내력 부

족 치료나, 그 치료 요소(예를 들어 걱정 신념의 재평가, 문제 지향 훈련, 인지적 노출)를 포함하는 기법들이 심각한 불안을 가진 사람들에게 도움이 된다. 또한 불확실성에 대한 인내력 부족을 구체적인 치료목표로 삼지 않은 인지행동치료에서도 불확실성에 대한 인내력 부족과 사회불안 증상의 감소가 함께 나타난 연구들이 존재한다(Hewitt, Egan, & Rees, 2009; Mahoney & McEvoy, 2012b; Shihata, McEvoy, Mullan, & Carleton, 2016). 따라서 인지행동치료를 통한 개입에서 불확실성에 대한 인내력 부족을 다룰 수 있는 부분이 포함된다면 사회불안의 치료효과가 더욱 커지는지 향후 확인해볼 필요가 있다.

본 연구의 제한점은 다음과 같다. 첫째, 본 연구에서 사용한 사후반추사고 척도는 기존의 사후반추사고 척도를 일부 수정한 척도이다. 원래 척도는 실제 발표 이후, 사후반추사고를 측정하는 것으로 구성되어 있다. 이것을 조인애(2015)가 전반적인 사회적 상황에서의 사후반추사고를 측정하기 위해 Kocovski와 Rector(2007)의 연구 및 Heimberg 등(1999)의 연구에 근거하여 사회적 상호작용 상황과 수행 상황에 대한 회상유도 지시문을 제작하고 회상된 상황에 대한 불안을 보고하도록 수정했다. 하지만 이렇게 수정된 척도는 타당화 과정을 거치지 않은 것이며, 회상유도를 통해 사후반추사고가 제대로 회상되었는지에 대한 확인이 어렵다는 한계가 있다. 수정된 척도를 사용한 조인애(2015)와 박민주와 박기환(2019)의 연구에서 신뢰도가 임선영(2005)의 원칙도와 유사한 수준으로 나타났지만, 후속 연구에서는 본 연구에서 사용한 수정척도를 사용할 경우 타당성을 검증하는 작업을 선행할 필요가 있다.

둘째, 사후반추사고를 사회적 상호작용과 수행 상황을 구분하지 않고 전반적으로 측정했기 때문에, 사회적 상황에 따라 유발되는 사후반추사고가 차이가 있는지 추가적으로 확인할 수 없었다. 사회적 상황에 따라 유발되는 사후반추사고의 양이 다른지는 명확하지 않다(Kiko, Stevens, Mall, Steil, Bohus, & Hermann, 2012). Kocovski 등(2005)의 연구에 따르면, 사회적 상황에 따라 유발되는 사후반추의 양에는 차이가 없었다. 그러나 Fehm, Schneider와 Hoyer(2007)의 연구에서는 수행 상황보다 사회적 상호작용 이후 더 강한 사후반추사고가 나타났다는 결과가 있었고, Makkar와 Grisham(2011)의 연구에서는 대화 상황보다는 말하기 과제로 더 많은 사후반추사고가 유발되었다. 이렇게 선행연구들의 결과가 혼재된 가운데, 사회적 상황에 따른 사후반추사고의 차이를 밝히는 것은 사후반추사고의 핵심기제를 확인하고(Kiko et al., 2012), 상황에 따라 유발된 사회불안과 사후반추사고에 대한 다양한 치료적 개입을 시도하는데 도움을 줄 수 있을 것이다.

셋째, 평가염려 완벽주의와 불확실성에 대한 인내력 부족이라는 두 독립변인 간의 관계에 관해서는 추가적인 연구가 필요해 보인다. 본 연구는 두 변인이 시간이 지나도 안정적인 특질의 속성이 강하기 때문에, 두 변인 간의 방향성에 대한 가설은 세우지 않았다. 본 연구의 두 독립변인은 상관성이 강하며( $r=.68, p<.01$ ), 환경을 위협적으로 지각하고 자신의 능력을 과소평가하는 비합리적이고 편향적인 개념을 공유하고 있다는 점에서 상당한 유사성이 있다(최재광, 오예람, 송원영, 2020). 그러나 평가염려 완벽주의가 불확실성에 대한 인내력 부족에 영향을 미친다는 연구들(양도

선, 이자영, 2016; 정하나, 2013)과, 불확실성에 대한 인내력 부족이 완벽주의를 매개로 하여 사회불안에 영향을 미친다는 연구(이연실, 2020) 등 두 변인의 인과적 관계성에 대한 논리나 경험적 결과는 일관되지 않은 상황이다. 향후 연구에서는 이 두 변인 간의 관계성을 규명하고, 이렇게 규명된 관계 속에서 사회불안 이외에도 다른 심리적 장애로 발달하는 기제에 대한 연구가 추가적으로 이루어진다면 다양한 심리적 장애의 발달 및 유지 기제를 이해하는데 도움이 될 것이다.

마지막으로 본 연구는 자기보고식 설문을 통한 자료를 이용하여 연구모형을 검증하였다. 따라서 설문연구와 동일 시점 연구라는 설계상의 한계로 인해 명확한 인과관계를 검증했다고 주장하기 어렵다. 그러므로 본 연구의 결과는 실험적인 방법이나 종단 연구 등의 설계를 통해 반복 검증될 필요가 있다.

## 참 고 문 헌

- 김민선, 서영석 (2009). 평가염려 완벽주의와 사회불안의 관계. *한국심리학회지: 일반*, 28(3), 525-545.
- 김성주, 이영순 (2013). 대학생의 평가염려 완벽주의와 사회불안의 관계 : 부정적 및 긍정적 평가에 대한 두려움과 인지적 정서조절의 매개효과. *상담학연구*, 14(3), 1919-1938.
- 김순희 (2010). 부정적 및 긍정적 평가에 대한 두려움, 불확실성에 대한 인내력 부족과 사회불안의 관계. *이화여자대학교 대학원 석사학위 청구논문*.
- 김향숙 (2001). 사회공포증 하위 유형의 기억 편향. *서울대학교 대학원 석사학위 청구논문*.
- 김현정, 손정락 (2007). 평가염려 완벽주의와 불안 및 우울간의 관계에서 스트레스와 반복사고의 매개효과. *한국심리학회지: 일반*, 26(2), 183-205.
- 김희현 (2009). 평가염려 완벽주의와 사회불안의 관계. *성신여자대학교 대학원 석사학위 청구논문*.
- 박민주, 박기환 (2019). 사후반추사고와 사회불안 간의 관계: 탈중심화의 매개효과. *한국심리학회지: 건강*, 24(1), 147-164.
- 백인철 (2016). 불확실성에 대한 대처방식이 우울과 불안에 미치는 영향. *서울대학교 대학원 석사학위 청구논문*.
- 보건복지부 (2017). 2016년도 정신질환실태 역학조사. 보건복지부.
- 송정선 (2017). 불확실성에 대한 인내력 부족, 경험회피와 사회불안 간의 관계. *한국인격교육학회*, 11(2), 89-103.
- 양도선, 이자영 (2016). 사이버대학생의 다차원적 완벽주의와 학업스트레스의 관계에서 불확실성에 대한 인내력 부족의 매개효과. *교육방법연구*, 28(3), 421-441.
- 오수연, 박기환 (2014). 사후반추사고와 사회불안의 관계: 사고통제방략의 중재효과. *인지행동치료*, 14(1), 61-77.
- 이가영, 김은정 (2016). 마음챙김 지시가 사회불안 성향이 있는 대학생들의 불안과 사후반추에 미치는 영향. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 33(1), 165-193.
- 이성원, 양난미 (2015). 대학생의 평가염려 완벽주의와 사회불안의 관계에서 내면화된 수치심과 정서표현 양가성의 매개효과. *상담학연구*, 16(4), 225-244.
- 이연실 (2020). 불확실성에 대한 인내력 부족이 대학생의 사회불안에 미치는 영향에서 완벽주의의 매개효과. *학교사회복지*, 49, 229-252.
- 임선영 (2005). 사회적 상황에 대한 사후반추사고가 사회불안에 미치는 영향. *서울대학교 대학원 석사학위 청구논문*.
- 임선영, 최혜라, 권석만 (2007). 사후반추사고가 사회적 자기효능감 및 예기불안에 미치는 영향. *The Korean Journal of Clinical Psychology*, 24(1), 39-56.



- 임소영, 민경화 (2017). 평가염려 완벽주의 및 사후반추 사고가 발표불안에 미치는 영향: 사고통제방략의 조절된 매개효과. *상담학연구*, 18(3), 59-73.
- 정승진, 연문희 (2000). 완벽성 감소를 위한 인지행동 집단상담 프로그램 개발. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 12(2), 147-167.
- 정하나 (2013). 지각된 부모 양육태도가 불확실성에 대한 인내력 부족에 미치는 영향. *성신여자대학교 대학원 석사학위 청구논문*.
- 조인에 (2015). 부모의 심리적 통제와 사회불안의 관계에서 평가염려 완벽주의와 사후반추사고의 매개효과. *가톨릭대학교 대학원 석사학위 청구논문*.
- 최재광, 오예람, 송원영 (2020). 사회부과적 완벽주의와 불확실성에 대한 인내력 부족이 우울에 미치는 영향: 경험회피의 매개효과. *한국심리학회지: 건강*, 25(4), 737-756.
- 한기연 (1993). 다차원적 완벽성: 개념, 측정 및 부적응과의 관련성. *고려대학교 대학원 박사학위 청구논문*.
- 허만세, 박병선, 배성우 (2015). 한국어판 축약형 CES-D 척도의 측정불변성 검증. *정신보건과 사회사업*, 43(2), 313-339.
- 홍세희 (2000). 특별기고: 구조 방정식 모형의 적합도 지수 선정기준과 그 근거. *The Korean Journal of Clinical Psychology*, 19(1), 161-177.
- Abbott, M. J., & Rapee, R. M. (2004). Post-event rumination and negative self-appraisal in social phobia before and after treatment. *Journal of Abnormal Psychology*, 113(1), 136-144.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders, 5th Ed.*, Washington, DC: Author.
- Amir, N., Foa, E. B., & Coles, M. E. (1998). Automatic activation and strategic avoidance of threat-relevant information in social phobia. *Journal of Abnormal Psychology*, 107(2), 285-290.
- Boelen, P. A., & Reijntjes, A. (2009). Intolerance of uncertainty and social anxiety. *Journal of Anxiety Disorders*, 23(1), 130-135.
- Boswell, J. F., Thompson-Hollands, J., Farchione, T. J., & Barlow, D. H. (2013). Intolerance of uncertainty: A common factor in the treatment of emotional disorders. *Journal of Clinical Psychology*, 69(6), 630-645.
- Brown, J. R., & Kocovski, N. L. (2014). Perfectionism as a predictor of post-event rumination in a socially anxious sample. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 32(2), 150-163.
- Brozovich, F. A., Goldin, P., Lee, I., Jazaieri, H., Heimberg, R. G., & Gross, J. J. (2015). The effect of rumination and reappraisal on social anxiety symptoms during cognitive behavioral therapy for social anxiety disorder. *Journal of Clinical Psychology*, 71(3), 208-218.
- Brozovich, F., & Heimberg, R. G. (2008). An analysis of post-event processing in social anxiety disorder. *Clinical Psychology Review*, 28(6), 891-903.
- Brozovich, F. A., & Heimberg, R. G. (2013). Mental imagery and post-event processing in anticipation of a speech performance among socially anxious individuals. *Behavior Therapy*, 44(4), 701-716.
- Buhr, K., & Dugas, M. J. (2002). The intolerance of uncertainty scale: Psychometric properties of the English version. *Behaviour Research and Therapy*, 40(8), 931-945.
- Buhr, K., & Dugas, M. J. (2009). The role of fear of anxiety and intolerance of uncertainty in worry: An experimental manipulation. *Behaviour Research and Therapy*, 47(3), 215-223.
- Burns, D. D. (1980). The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today*, 14(6), 34-52.
- Butler, G., & Mathews, A. (1983). Cognitive processes in anxiety. *Advances in Behaviour Research and Therapy*, 5(1), 51-62.

- Carleton, R. N. (2012). The intolerance of uncertainty construct in the context of anxiety disorders: theoretical and practical perspectives. *Expert Review of Neurotherapeutics, 12*(8), 937-947.
- Carleton, R. N., Collimore, K. C., & Asmundson, G. J. (2010). "It's not just the judgements—It's that I don't know": Intolerance of uncertainty as a predictor of social anxiety. *Journal of Anxiety Disorders, 24*(2), 189-195.
- Carleton, R. N., Norton, M. P. J., & Asmundson, G. J. (2007a). Fearing the unknown: A short version of the Intolerance of Uncertainty Scale. *Journal of Anxiety Disorders, 21*(1), 105-117.
- Carleton, R. N., Sharpe, D., & Asmundson, G. J. (2007b). Anxiety sensitivity and intolerance of uncertainty: requisites of the fundamental fears?. *Behaviour Research and Therapy, 45*(10), 2307-2316.
- Clark, D. M., & McManus, F. (2002). Information processing in social phobia. *Biological Psychiatry, 51*(1), 92-100.
- Clark, D. M., & Wells, A. (1995). A cognitive model of social phobia. In R. G. Heimberg, M. R. Liebowitz, D. A. Hope, & F. R. Schneier (Eds.), *Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment* (pp. 69-93). New York, NY: Guilford Press.
- Dugas, M. J., Gagnon, F., Ladouceur, R., & Freeston, M. H. (1998). Generalized anxiety disorder: A preliminary test of a conceptual model. *Behaviour Research and Therapy, 36*(2), 215-226.
- Dugas, M. J., & Ladouceur, R. (2000). Treatment of GAD: Targeting intolerance of uncertainty in two types of worry. *Behavior Modification, 24*(5), 635-657.
- Dugas, M. J., Schwartz, A., & Francis, K. (2004). Brief report: Intolerance of uncertainty, worry, and depression. *Cognitive Therapy and Research, 28*(6), 835-842.
- Dunkley, D. M., & Blankstein, K. R. (2000). Self-critical perfectionism, coping, hassles and current distress: A structural equation modeling approach. *Cognitive Therapy and Research, 24*(6), 713-730.
- Dunkley, D. M., Blankstein, K. R., Halsall, J., Williams, M., & Winkworth, G. (2000). The relation between perfectionism and distress: Hassles, coping, and perceived social support as mediators and moderators. *Journal of Counseling Psychology, 47*(4), 437-453.
- Edwards, S. L., Rapee, R. M., & Franklin, J. (2003). Post-event rumination and recall bias for a social performance event in high and low socially anxious individuals. *Cognitive Therapy and Research, 27*(6), 603-617.
- Egan, S. J., & Hine, P. (2008). Cognitive behavioural treatment of perfectionism: A single case experimental design series. *Behaviour Change, 25*(4), 245-258.
- Egan, S. J., Wade, T. D., & Shafran, R. (2011). Perfectionism as a transdiagnostic process: A clinical review. *Clinical Psychology Review, 31*(2), 203-212.
- Fehm, L., & Margraf, J. (2002). Thought suppression: Specificity in agoraphobia versus broad impairment in social phobia?. *Behaviour Research and Therapy, 40*(1), 57-66.
- Fehm, L., Schneider, G., & Hoyer, J. (2007). Is post-event processing specific for social anxiety?. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 38*(1), 11-22.
- Ferguson, K. L., & Rodway, M. R. (1994). Cognitive behavioral treatment of perfectionism: Initial evaluation studies. *Research on Social Work Practice, 4*(3), 283-308.
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2002). Perfectionism and

- maladjustment: An overview of theoretical, definitional, and treatment issues. In Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (Eds.), *Perfectionism: Theory, Research, and Treatment* (pp. 5-31). Washington, DC: American Psychological Association.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R., & Gray, L. (1998). Psychological distress and the frequency of perfectionistic thinking. *Journal of Personality and Social Psychology, 75*(5), 1363-1381.
- Freeston, M., Rhe'auime, J., Letarte, H., Dugas, M. J., & Ladouceur, R. (1994). Why do people worry?. *Personality & Individual Differences, 17*(6), 791-802.
- Frost, R. O., Heimberg, R. G., Holt, C. S., Mattia, J. I., & Neubauer, A. L. (1993). A comparison of two measures of perfectionism. *Personality and Individual Differences, 14*(1), 119-126.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research, 14*(5), 449-468.
- Glover, D. S., Brown, G. P., Fairburn, C. G., & Shafran, R. (2007). A preliminary evaluation of cognitive-behaviour therapy for clinical perfectionism: A case series. *British Journal of Clinical Psychology, 46*(1), 85-94.
- Hearn, C. S., Donovan, C. L., Spence, S. H., & March, S. (2017a). A worrying trend in Social Anxiety: To what degree are worry and its cognitive factors associated with youth Social Anxiety Disorder?. *Journal of Affective Disorders, 208*, 33-40.
- Hearn, C. S., Donovan, C. L., Spence, S. H., March, S., & Holmes, M. C. (2017b). What's the Worry with Social Anxiety?. Comparing Cognitive Processes in Children with Generalized Anxiety Disorder and Social Anxiety Disorder. *Child Psychiatry & Human Development, 48*(5), 786-795.
- Heimberg, R. G., Brozovich, F. A., & Rapee, R. M. (2014). A cognitive-behavioral model of social anxiety disorder. In S. Hofmann & P. DiBartolo (Eds.) *Social Anxiety: Clinical, Developmental, and Social Perspectives, 3rd ed.* (pp. 705-728). Academic Press.
- Heimberg, R. G., Horner, K. J., Juster, H. R., Safren, S. A., Brown, E. J., Schneier, F. R., & Liebowitz, M. R. (1999). Psychometric properties of the Liebowitz Social Anxiety Scale. *Psychological Medicine, 29*(1), 199-212.
- Hewitt, S. N., Egan, S., & Rees, C. (2009). Preliminary investigation of intolerance of uncertainty treatment for anxiety disorders. *Clinical Psychologist, 13*(2), 52-58.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology, 60*(3), 456-470.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1993). Dimensions of perfectionism, daily stress, and depression: A test of the specific vulnerability hypothesis. *Journal of Abnormal Psychology, 102*(1), 58-65.
- Hofmann, S. G. (2007). Cognitive factors that maintain social anxiety disorder: A comprehensive model and its treatment implications. *Cognitive Behaviour Therapy, 34*(4), 193-209.
- Hope, D. A., Heimberg, R. G., & Turk, C. L. (2010). *Managing social anxiety: A cognitive-behavioral therapy approach: Therapist guide. 2nd Ed.*, New York: Oxford University Press.
- Horwitz, A. V. (2013). 불안의 시대 [*Anxiety : a short history*]. (이은 역). 서울: 중앙북스. (원전은 2010에 출판).
- International Business Machines. (2016). Transforming

- different likert scales to a common scale. [Internet]. <https://www.ibm.com/support/pages/node/422073>
- Juster, H. R., Heimberg, R. G., Frost, R. O., Holt, C. S., Mattia, J. I., & Faccenda, K. (1996). Social phobia and perfectionism. *Personality and Individual Differences, 21*(3), 403-410.
- Kiko, S., Stevens, S., Mall, A. K., Steil, R., Bohus, M., & Hermann, C. (2012). Predicting post-event processing in social anxiety disorder following two prototypical social situations: State variables and dispositional determinants. *Behaviour Research and Therapy, 50*(10), 617-626.
- Kocovski, N. L., Endler, N. S., Rector, N. A., & Flett, G. L. (2005). Ruminative coping and post-event processing in social anxiety. *Behaviour Research and Therapy, 43*(8), 971-984.
- Kocovski, N. L., & Rector, N. A. (2007). Predictors of post-event rumination related to social anxiety. *Cognitive Behaviour Therapy, 34*(2), 112-122.
- Kocovski, N. L., & Rector, N. A. (2008). Post-event processing in social anxiety disorder: Idiosyncratic priming in the course of CBT. *Cognitive Therapy and Research, 32*(1), 23-36.
- Liao, K. Y. H., & Wei, M. (2011). Intolerance of uncertainty, depression, and anxiety: the moderating and mediating roles of rumination. *Journal of Clinical Psychology, 67*(12), 1220-1239.
- Mahoney, A. E., & McEvoy, P. M. (2012a). A transdiagnostic examination of intolerance of uncertainty across anxiety and depressive disorders. *Cognitive Behaviour Therapy, 41*(3), 212-222.
- Mahoney, A. E., & McEvoy, P. M. (2012b). Changes in intolerance of uncertainty during cognitive behavior group therapy for social phobia. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 43*(2), 849-854.
- Makkar, S. R., & Grisham, J. R. (2011). Social anxiety and the effects of negative self-imagery on emotion, cognition, and post-event processing. *Behaviour Research and Therapy, 49*(10), 654-664.
- Mattick, R. P., & Clarke, J. C. (1998). Development and validation of measures of social phobia scrutiny fear and social interaction anxiety. *Behaviour Research and Therapy, 36*(4), 455-470.
- McEvoy, P. M., & Mahoney, A. E. (2011). Achieving certainty about the structure of intolerance of uncertainty in a treatment-seeking sample with anxiety and depression. *Journal of Anxiety Disorders, 25*(1), 112-122.
- McLaughlin, K. A., & Nolen-Hoeksema, S. (2011). Rumination as a transdiagnostic factor in depression and anxiety. *Behaviour Research and Therapy, 49*(3), 186-193.
- Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology, 109*(3), 504-511.
- Ohayon, M. M., & Schatzberg, A. F. (2010). Social phobia and depression: prevalence and comorbidity. *Journal of Psychosomatic Research, 68*(3), 235-243.
- Perini, S. J., Abbott, M. J., & Rapee, R. M. (2006). Perception of performance as a mediator in the relationship between social anxiety and negative post-event rumination. *Cognitive Therapy and Research, 30*(5), 645-659.
- Pleva, J., & Wade, T. D. (2007). Guided self-help versus pure self-help for perfectionism: A randomised controlled trial. *Behaviour Research and Therapy, 45*(5), 849-861.
- Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator

- models. *Behavior Research Methods*, 40(3), 879-891.
- Rachman, S., Grüter-Andrew, J., & Shafran, R. (2000). Post-event processing in social anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 38(6), 611-617.
- Rice, K. G., & Mirzadeh, S. A. (2000). Perfectionism, attachment, and adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, 47(2), 238-250.
- Riley, C., Lee, M., Cooper, Z., Fairburn, C., & Shafran, R. (2007). A randomised controlled trial of cognitive-behaviour therapy for clinical perfectionism: A preliminary study. *Behaviour Research and Therapy*, 45(9), 2221-2231.
- Riskind, J. H., Tzur, D., Williams, N. L., Mann, B., & Shahar, G. (2007). Short-term predictive effects of the looming cognitive style on anxiety disorder symptoms under restrictive methodological conditions. *Behaviour Research and Therapy*, 45(8), 1765-1777.
- Schlenker, B. R., & Leary, M. R. (1982). Social anxiety and self-presentation: A conceptualization model. *Psychological Bulletin*, 92(3), 641-669.
- Shafran, R., & Mansell, W. (2001). Perfectionism and psychopathology: A review of research and treatment. *Clinical Psychology Review*, 21(6), 879-906.
- Shihata, S., McEvoy, P. M., Mullan, B. A., & Carleton, R. N. (2016). Intolerance of uncertainty in emotional disorders: What uncertainties remain?. *Journal of Anxiety Disorders*, 41, 115-124.
- Shikatani, B., Antony, M. M., Cassin, S. E., & Kuo, J. R. (2016). Examining the role of perfectionism and intolerance of uncertainty in post-event processing in social anxiety disorder. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 38(2), 297-306.
- Shrout, P. E., & Bolger, N. (2002). Mediation in experimental and nonexperimental studies: New procedures and recommendations. *Psychological Methods*, 7(4), 422-445.
- Watkins, E., & Baracaia, S. (2001). Why do people ruminate in dysphoric moods?. *Personality and Individual Differences*, 30(5), 723-734.
- Yook, K., Kim, K. H., Suh, S. Y., & Lee, K. S. (2010). Intolerance of uncertainty, worry, and rumination in major depressive disorder and generalized anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 24(6), 623-628.

원고접수일: 2020년 10월 6일

논문심사일: 2020년 11월 1일

게재결정일: 2020년 12월 16일

# The Effect of Evaluative Concerns Perfectionism and Intolerance of Uncertainty on Social Anxiety: The Mediation Effect of Post-event Rumination

Si-Yul Eom  
Gachon University  
Gil Medical Center

Kee-Hwan Park  
Department of Psychology  
The Catholic University of Korea

The purpose of this study was to examine the mediating role of post-event rumination in the relationship between evaluative concerns perfectionism and social anxiety as well as between intolerance of uncertainty and social anxiety. A total of 369 undergraduate and graduate students were asked to complete the questionnaires, including the Evaluative Concerns Perfectionism Scale, Intolerance of Uncertainty Scale-12, Post-Event Rumination Scale, Social Interaction Anxiety Scale, Social Phobia Scale, and short form of the Korean version of Center for Epidemiologic Studies Depression Scale(CES-D). The results of this study were as follows: First, all variables were significantly positively correlated. After controlling for depression, the variables were still significantly positively correlated. Second, post-event rumination partially mediated the relationship not only between evaluative concerns perfectionism and social anxiety but also between intolerance of uncertainty and social anxiety. After controlling for depression, the mediation effect of post-event rumination was still significant. Finally, clinical implications and limitations of this study were discussed.

*Keywords:* social anxiety, evaluative concerns perfectionism, intolerance of uncertainty, post-event rumination, mediation effect